

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 9 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	21,31	0,07	0,03	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,10	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,05	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,65	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>24,45</b>	<b>20,75</b>	<b>55,39</b>	<b>447,10</b>	<b>0,3</b>	<b>0,71</b>	<b>8,78</b>	<b>348,39</b>	<b>4,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	32,48	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>32,48</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>17,1</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	36,56	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	79,70	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	62,57	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	303,58	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>28,636</b>	<b>22,067</b>	<b>124,108</b>	<b>716,64</b>	<b>0,296</b>	<b>0,339</b>	<b>20,065</b>	<b>186,395</b>	<b>7,133</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	187	5,423	4,675	7,854	85,06	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	193,54	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>10,603</b>	<b>6,895</b>	<b>57,364</b>	<b>278,60</b>	<b>0,135</b>	<b>0,082</b>	<b>0,631</b>	<b>250,45</b>	<b>1,557</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,85	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,483	5,208	22,775	152,78	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	70,50	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	97,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>12,593</b>	<b>5,686</b>	<b>66,706</b>	<b>325,19</b>	<b>0,294</b>	<b>0,713</b>	<b>10,775</b>	<b>46,238</b>	<b>4,514</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 924</b>	<b>76,642</b>	<b>55,425</b>	<b>312,118</b>	<b>1 800,02</b>	<b>1,043</b>	<b>1,871</b>	<b>44,751</b>	<b>848,573</b>	<b>19,464</b>